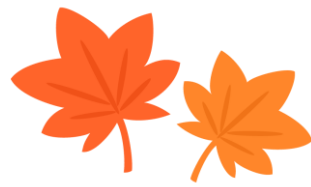


2020年
【11月分】

月会費制オープンクラス/
当日参加レッスン カレンダー



November

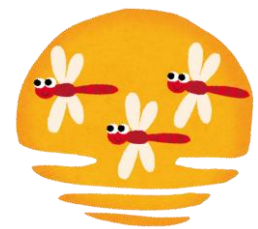
※各教室定員数に変更になっています。
(10月より 第二体育室 25名 武道場 30名)

【きらっと 月会費制オープンクラス】

| 曜日 | スクール名 | 時間 | 講師名 | 場所 | 2020年【11月分】 | | | | |
|----|--------------|-------------|-------|-------|-------------|----|----|----|----|
| 月 | 初めてヨガ | 18:30~19:15 | 森 | 第2体育室 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | ハイブリッド・ボクシング | 19:45~20:30 | 栗原 | 第2体育室 | ※1 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 火 | 体幹運動 | 9:30~10:15 | スタッフ | 第2体育室 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| | バレトン | 10:45~11:30 | 石島 | 第2体育室 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| | ヨガ | 9:30~10:15 | 中島 | 武道場 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| | 子連れヨガ | 10:45~11:30 | 中島 | 武道場 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| | ZUMBA | 12:00~12:45 | 川上 | 第2体育室 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| | アロマヨガ | 12:30~13:15 | 今田 | 武道場 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| | ポール・ピラティス | 13:30~14:15 | 中島 | 第2体育室 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| | 産後ダイエット | 14:00~14:45 | 三好 | 武道場 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| | 初めてのヒップホップ | 18:30~19:15 | AZUSA | 第2体育室 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| 水 | 骨盤エクササイズ | 12:30~13:15 | 今田 | 武道場 | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 木 | ヨガ | 10:45~11:30 | 富田 | 武道場 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| | ママピクス | 13:00~13:45 | 梅原 | 武道場 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| | ジャズダンス | 14:15~15:00 | 藤田 | 武道場 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| | モナリザ | 15:30~16:15 | MIKA | 武道場 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| | リラクゼーションヨガ | 16:45~17:30 | 中島 | 武道場 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| 金 | ヨガ | 9:30~10:15 | 鈴木 | 武道場 | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| | ピラティス | 10:45~11:30 | 鈴木 | 武道場 | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| 土 | コアシェイプヨガ | 12:30~13:15 | 三好 | 武道場 | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | ヨガ | 13:45~14:30 | 三好 | 武道場 | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | パワーヨガ | 15:00~15:45 | 三好 | 武道場 | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | レップリーボック45 | 16:30~17:15 | スタッフ | 武道場 | 7 | 14 | 21 | 28 | |

※ マークの付いている教室は4月より時間帯が変更になっております。 ※1代行講師 埴勇二「協栄シェイプボクシング」

マークの付いている教室は4月より新設のプログラムです。



【きらっと 当日参加レッスン】

※各教室定員数に変更になっています。(各回定員50名)

| 曜日 | スクール名 | 時間 | 講師名 | 場所 | 2020年【11月分】 | | | | |
|----|-----------|-------------|-----|-------|-------------|----|----|----|--|
| 水 | 初めてエアロピクス | 9:15~10:15 | 長尾 | 第一体育室 | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| | エアロピクス 初級 | 10:45~11:45 | | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| | 健康体操 | 13:30~14:15 | 金 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |

上記の内容は変更になる場合もあります。あらかじめご了承ください。

2020年10月1日

更新